

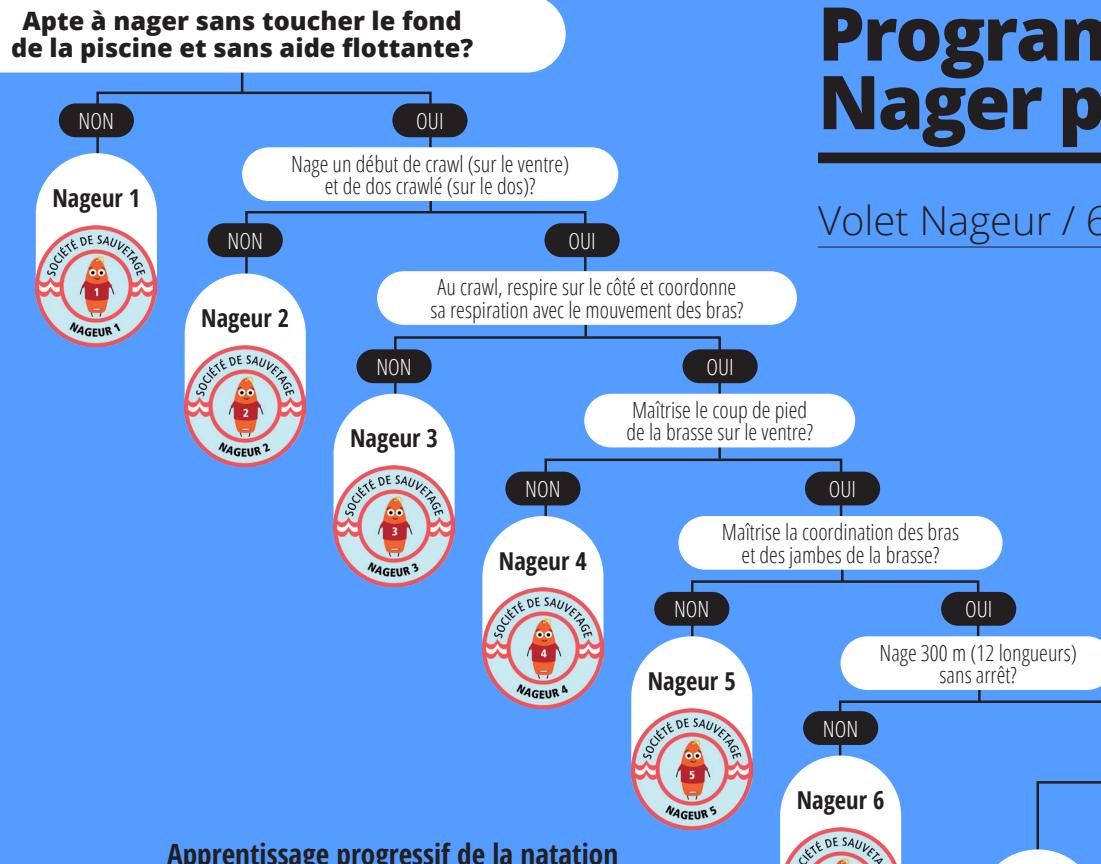
# **Programme Nager pour la vie**

## Volet Nageur / 6 à 15 ans

## Durée des cours

Nageurs 1 et 2 : 30 minutes

Nageurs 3 à 9 : 45 minutes



## Apprentissage progressif de la natation

L'acquisition de nouvelles habiletés motrices comme les techniques de nage se fait de façon progressive et au rythme de chacun. Une session de huit courtes séances peut ne pas être suffisante pour maîtriser l'ensemble des habiletés couvertes par un niveau. C'est pourquoi il est tout à fait normal de reprendre plus d'une fois le même niveau. En effet, il est important de s'exercer aussi longtemps que nécessaire et de consolider les notions d'un niveau avant de passer au suivant. La notion d'échec n'existe donc pas en natation : soit le nageur continue d'acquérir les notions d'un même niveau, soit il est prêt à poursuivre ses apprentissages dans le prochain.



Intéressé à perfectionner ses techniques de nage tout en s'initiant aux techniques de base en sauvetage aquatique?

Nag

The diagram illustrates the progression of a lifeguard's certification level. On the left, a blue circle contains the text "Nageur 7 Jeune sauveteur initié". An arrow points to the right, leading to another blue circle containing the text "Nageur 8 Jeune sauveteur averti". Both circles feature a yellow border with the words "SOCIÉTÉ DE SAUVENTAGE" at the top and "SAUVETEUR" at the bottom. In the center of each circle is a red banner with the word "INITIÉ" on the left and "AVERTI" on the right.

## **Étoile de bronze**

Vous trouverez cette activité dans la section des cours spécialisés en sauvetage aquatique.

